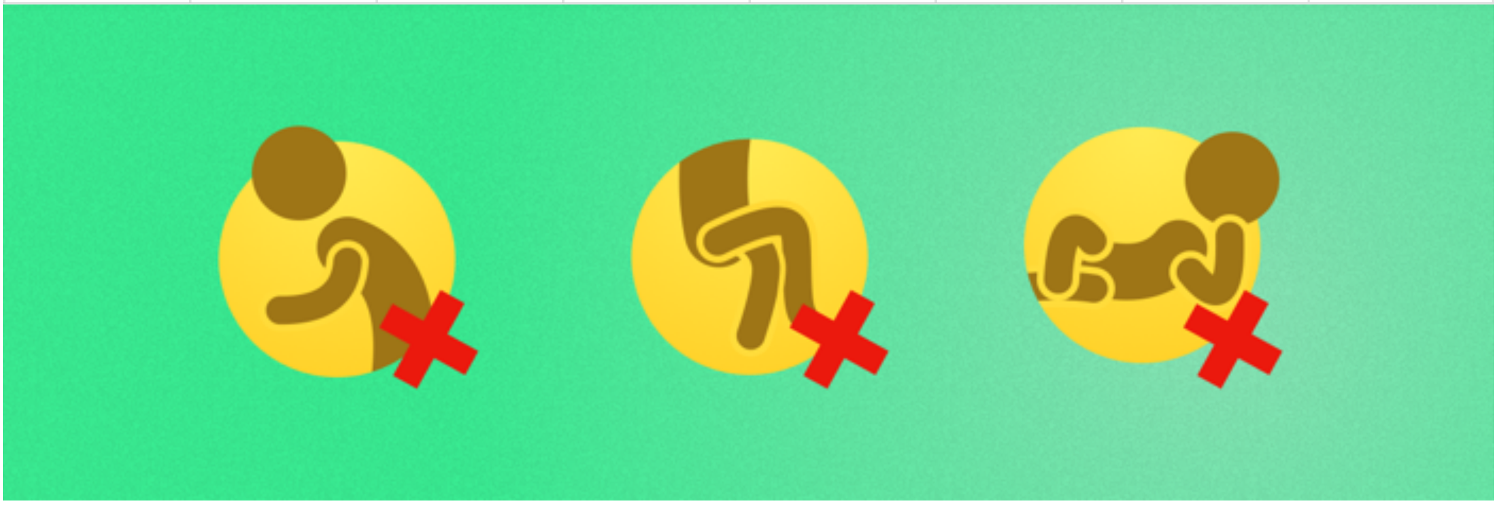

SamWanng

2017年07月18日

欢迎你，来和我们一起保证正确的坐姿

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

感谢你订阅《要保证正确的坐姿：来自「过来人」的颈腰保健指南》系列栏目，本栏目第一期将于 **2017 年 7 月 25 日**开始推送，并会在随后 **5** 个星期的时间里，以每周一期的频率持续更新内容。

如果你想在第一时间获取更新内容，请确保你已 **允许少数派 App 推送通知**。你也可以在 App 首页底栏第三个「消息」tab 中快速查看你订阅的付费栏目更新

在你阅读时想必会有一些问题和思考，**你可以直接在每一期正文内容的评论区进行提问**，详述你的问题和看法，张扬将会逐条查看。对于质量较高或普适性较强的问题，作者将会**单独整理出来并更新在本栏目中。**

在本栏目正式推送第一期正文内容之前，你可以对本文进行评论。

需要注意的是，你在付费栏目中写的评论并不会直接出现在评论区，而是会经由作者筛选后展示。

内容大纲

第一期 | 坐着才有生产力的时代

1. 清醒时，我有九成时间都坐着
2. 久坐，无法越坐越擅长的事情

第二期 | 坐姿对与错

1. 为什么容易出现坐姿的问题
2. 维持正确的坐姿其实很容易

第三期 | 不同情况的正确坐姿

1. 不同情况下的正确坐姿

第四期 | 防范与修复

1. 久坐产生问题并非立等可取
2. 已经出现问题了该如何是好

附录

1. 可以改善你坐姿的一些道具（也包含无效道具的一些说明）
2. 养成习惯的一些经验
3. 其它零碎的知识点

118

上一期
推荐序・我们普通人最需要知道...

下一期
第一章 | 坐着才有生产力的时代

评论将在经过作者筛选后公开展示

发送

精选评论（1）　我的评论

玛丽苏剧男主角

希望最后能推荐一些机构可以帮助恢复姿态。感觉如果全部凭借自己，可能会比较难。

2017年08月01日

> **涨汤**
>
> 这个对我来说有些困难，实际上我就是通过自己恢复的。除了正规医院的检查，和偶尔的按摩放松，基本没有借助外力。
>
> 2017年08月03日

© 2013-2018 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0